

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TPSR TERINTEGRASI *FITNESS EDUCATION* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA DAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Rivaldi Mahendra Wuliyanto¹, Agus Mahendra², Achmad Syakur Fahri³.

Universitas Pendidikan Indonesia,^{1'2'3}

rivalmahen1210@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) terintegrasi *Fitness Education* terhadap keterampilan bermain sepak bola dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dan desain *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa kelas V SDN 062 Ciujung Kota Bandung yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) untuk mengukur keterampilan bermain sepak bola dan *Social Skills Improvement System* (SSIS) untuk mengukur keterampilan sosial. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, kemudian dilanjutkan dengan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* dan Mann-Whitney U karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua kelompok ($p = 0,01 < 0,05$). Selain itu, uji Mann-Whitney U menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada keterampilan bermain sepak bola ($p = 0,01$) dan keterampilan sosial ($p = 0,03$). Temuan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran TPSR terintegrasi *Fitness Education* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan pembelajaran konvensional dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. Dengan demikian, model pembelajaran TPSR terintegrasi *Fitness Education* dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengembangkan keterampilan motorik sekaligus keterampilan sosial siswa.

Kata Kunci: *Fitness Education*, Keterampilan Bermain Sepak Bola, Keterampilan Sosial, Sekolah Dasar, *Teaching Personal And Social Responsibility* (TPSR).

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) learning model integrated with Fitness Education on the soccer playing skills and social skills of elementary school students compared to conventional learning. The study

used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a nonequivalent pretest-posttest control group design. The study sample consisted of 40 fifth-grade students at SDN 062 Ciujung, Bandung City, divided into an experimental group and a control group. The instruments used were the Game Performance Assessment Instrument (GPAI) to measure soccer playing skills and the Social Skills Improvement System (SSIS) to measure social skills. Data were analyzed using a normality test, followed by the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Mann-Whitney U test due to non-normal distribution. The results showed a significant difference between the pretest and posttest scores in both groups ($p = 0.01 < 0.05$). Furthermore, the Mann-Whitney U test showed significant differences between the experimental and control groups in soccer skills ($p = 0.01$) and social skills ($p = 0.03$). These findings indicate that the TPSR learning model integrated with Fitness Education has a greater impact than conventional learning in improving soccer skills and social skills in elementary school students. Therefore, the TPSR learning model integrated with Fitness Education can be used as an alternative educational learning method to develop both motor skills and social skills in students.

Keywords: Elementary School, Fitness Education, Soccer Skills, Social Skills, Teaching Personal And Social Responsibility (TPSR).

PENDAHULUAN

Didik et al. (2019) Menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam bidang olahraga atau hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, akan tetapi pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh (holistik) yaitu mengembangkan kecerdasan secara kognitif, afektif dan psikomotor. Rahayu 2013 dalam (Rachman, 2018) Tujuan dari pendidikan jasmani ialah mengetahui, memahami, membangun, mengembangkan, serta menumbuhkan keterampilan pengelolaan diri dalam keterampilan gerak, sikap, dan pengetahuan.

Aktifitas fisik yang kurang pada anak-anak salah satunya disebabkan karena adanya sedentary behavior yang dilakukan anak-anak setiap hari. Sebagai contoh kebiasaan duduk dengan durasi yang lama. Kebiasaan duduk terlalu lama sangat buruk untuk kesehatan. hal tersebut berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih buruk, risiko kematian yang lebih tinggi akibat penyakit jantung dan penyebab lainnya, risiko lebih tinggi untuk menjadi cacat Dunstan et al., 2012; Medina et al., 2021; Stamatakis et al., 2019 dalam sari, (2024).

Salah satu usaha pencegahan meningkatnya noncommunicable diseases secara global melalui aktivitas fisik. Aktifitas fisik dapat dilaksanakan melalui program sekolah, salah satunya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Melalui pembelajaran sepak bola yang diterapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani, baik melalui program intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dasar atau pemahaman cara bermain sepakbola yang benar, tetapi juga memiliki tujuan yang lebih luas, yakni membentuk karakter dan sikap sosial siswa. Oleh

karena itu, sepakbola memiliki peran penting dalam pendidikan jasmani, membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Qi et al. (2019) menyebutkan bahwa populasi anak-anak dan remaja sangat terpengaruh oleh adanya lemak tubuh yang berlebihan, yang menimbulkan risiko kesehatan yang signifikan. Menurut Hendra et al. (2019) obesitas yang terjadi pada anak dimungkinkan ketika mereka selalu terlambat dan tidak sarapan hingga saat perutnya terasa mulai lapar, mereka ini akan melahap makanan yang kalorinya lebih banyak dari jajanan di sekolah. Sehingga dari beberapa perspektif tersebut dapat ditarik garis merahnya, bahwa obesitas merupakan suatu keadaan tertentu yang disebabkan oleh tertumpuknya kadar lemak dengan berlebihan sehingga membuat asupan energi menjadi tidak seimbang Khansa et al. (2024).

Siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik seringkali menunjukkan tanda-tanda kesulitan perilaku dan emosional. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi keluarga yang tidak mendukung, kebutuhan pendidikan khusus yang tidak terpenuhi, atau kurangnya pengembangan keterampilan sosial-emosional Nurishlah et al. (2024)

Menggunakan model *Teaching Personal Social Responsibility* (TPSR) dapat memperkenalkan siswa bertanggung jawab secara personal maupun sosial melalui pembelajaran aktivitas jasmani, model TPSR memiliki karakteristik sebagai upaya meningkatkan tanggung jawab, baik itu tanggung jawab terhadap diri sendiri, maupun tanggung jawab terhadap orang lain Shalma Nastitie Irawan, (2019). Penelitian yang dilakukan oleh Escartí et al. (2010) yang hasil penelitian menunjukkan bahwa model TPSR efektif dalam mengembangkan *self efficacy* dan tanggung jawab siswa. Selain itu Gordon dkk dalam Iii et al. (2017) memaparkan bahwa model TPSR telah membawa hasil positif bagi siswa, termasuk meningkatkan pembelajaran dan lingkungan kelas yang mendukung.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model pembelajaran TPSR terintegrasi fitness education terhadap peningkatan keterampilan sepakbola dan keterampilan sosial pada anak sekolah dasar. Hipotesis yang diajukan adalah: (1) Mengetahui pengaruh model pembelajaran TPSR terintegrasi Fitness Education terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola pada anak sekolah dasar. (2) Mengetahui pengaruh model pembelajaran TPSR terintegrasi Fitness Education terhadap peningkatan keterampilan sosial pada anak sekolah dasar. (3) Mengetahui efektivitas model pembelajaran TPSR terintegrasi Fitness Education dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dan keterampilan sosial secara bersamaan pada anak sekolah dasar.

KAJIAN TEORI

Teaching Personal Social and Responsibility

TPSR merupakan suatu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani untuk mengembangkan tanggung jawab dan sosial siswa, baik di dalam maupun di luar

lingkungan sekolah. Menurut Escarti dkk dalam (Caballero-Blanco et al., 2013) menyatakan bahwa model *Teaching Personal Social and Responsibility* (TPSR) dirancang oleh Donald Hellison pada tahun 1970-an, dengan tujuan menjadikan kaum muda yang berisiko mengalami pengucilan sosial untuk menjalani pengalaman sukses yang akan mendukung pengembangan keterampilan pribadi dan sosial mereka serta tanggung jawab mereka, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan.

Menurut Gallay dalam Escartí et al. (2010) menyatakan bahwa inti dari model TPSR adalah bahwa siswa, agar menjadi individu yang sukses dalam lingkungan sosial mereka, harus belajar bertanggung jawab bagi diri mereka sendiri dan orang lain serta menerapkan strategi yang memungkinkan mereka mengendalikan hidup mereka. Model tersebut menafsirkan tanggung jawab sebagai posisi moral atau kewajiban terhadap diri sendiri dan orang lain. Dalam pengertian ini, nilai-nilai yang terkait dengan tanggung jawab pribadi adalah usaha dan otonomi. Nilai-nilai yang terkait dengan tanggung jawab sosial adalah rasa hormat terhadap perasaan dan hak orang lain, empati, dan kepekaan sosial. Tanggung jawab sosial dipahami lebih dari sekadar altruisme, sebagai identifikasi diri dengan orang lain, suatu sikap yang menghasilkan perilaku yang mendukung kebaikan bersama.

Jadi dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran TPSR atau yang sering disebut model Hellison bertujuan menjadikan siswa memiliki sikap bertanggung jawab, menghargai, peduli terhadap diri sendiri maupun orang lain dan terhindar dari risiko pengucilan sosial, siswa dapat memiliki pengalaman lebih baik pada pribadi atau sosial. Baik di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah model ini bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Teaching Games For Understanding

Teaching Games For Understanding adalah sebuah pendekatan atau model pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang berfokus kepada pemahaman taktik dan keterampilan bermain melalui pengalaman langsung dalam permainan. Saryono 2017 dalam (B Ravo et al., 2022) mengemukakan TGFU merupakan suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain. TGFU tidak memfokuskan pembelajaran pada teknik bermain olahraga sehingga pembelajaran akan lebih dinamis dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Sedangkan, Setiaji. (2017) TGFU adalah model pedagogis permainan berbasis tujuan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih besar dari semua aspek permainan, sekaligus meningkatkan tingkat aktivitas fisik, keterlibatan, minat siswa dan kenikmatan dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan uraian di atas dikatakan bahwa (*Teaching Games For Understanding*) sangat perlu diterapkan di pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar, untuk mengetahui perkembangan anak dalam konsep dasar permainan dan memfokuskan pada penyelesaian masalah taktis melalui permainan yang dilakukan oleh siswa. Guru juga harus mampu menyelesaikan masalah taktis yang dalam situasi

permainan. Sedangkan bagi siswa, sangat penting mengenali posisi bermain saat permainan berlangsung.

Model TGFU mengusulkan bahwa taktik permainan untuk dapat dimengerti sebagai pengenalan pertama, siswa harus mengetahui kenapa dan kapan keterampilan itu diperlukan dalam konteks permainan, pelaksanaan teknis dalam keterampilan ditampilkan (Shalma Nastitie Irawan, 2019).

Keterampilan bermain sepak bola

Menurut Sucipto dalam Sakti, (2018), keterampilan bermain sepak bola merupakan kemampuan pemain dalam melakukan gerak dasar permainan yang meliputi keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Keterampilan lokomotor meliputi gerakan berpindah tempat seperti berlari, melompat, dan bergerak ke berbagai arah. Keterampilan nonlokomotor meliputi gerakan tanpa perpindahan tempat, seperti membungkuk, memutar badan, dan menjaga keseimbangan. Sementara itu, keterampilan manipulatif meliputi kemampuan menguasai bola, seperti menendang, menggiring, mengoper, menghentikan bola, dan menyundul bola.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain- pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik (Nasution, 2018). Sepak bola memiliki 5 teknik dasar, yaitu mengoper (*passing*), menerima bola (*controlling*), menggiring bola (*dribble*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*).

Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial merupakan bentuk perilaku, perbuatan dan sikap yang ditampilkan oleh individu ketika berinteraksi dengan orang lain disertai dengan ketepatan dan kecepatan sehingga memberikan kenyamanan bagi orang yang berada disekitarnya Suhartini dalam Nuraida et al., n.d.(2016).

Janice J. Beaty 1998: 147 dalam (Alfalathi, 2020), menyebutkan bahwa keterampilan sosial atau disebut juga prosocial behavior mencakup perilaku-perilaku seperti: (a) empati yang didalamnya anak-anak mengekspresikan rasa haru dengan memberikan perhatian kepada seseorang yang sedang tertekan karena suatu masalah dan mengungkapkan perasaan orang lain yang sedang mengalami konflik sebagai bentuk bahwa anak menyadari perasaan yang dialami orang lain; (b) kemurahan hati atau kedermawanan di dalamnya anak-anak berbagi dan memberikan suatu barang miliknya pada seseorang; (c) kerjasama yang didalamnya anak-anak mengambil giliran atau bergantian dan menuruti perintah secara sukarela tanpa menimbulkan pertengkaran; dan (d) memberi bantuan yang di dalamnya anak-anak membantu seseorang untuk melengkapi suatu tugas dan membantu seseorang yang membutuhkan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-experimental melalui *nonequivalent pretest-posttest control grup design*. Pada desain ini,

subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran TPSR+Fitness Education terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar.

Partisipan

Partisipan penelitian adalah siswa kelas V. Populasi penelitian berjumlah 110 siswa. Sampel yang dilibatkan sebanyak 40 siswa yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu berusia 11-12 tahun, memiliki kondisi fisik sehat, mampu mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, serta memperoleh persetujuan dari orang tua/wali untuk mengikuti penelitian.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel probabilitas yang dilakukan dengan memilih sampel berdasarkan kelompok (*cluster*), bukan berdasarkan individu. Setiap kelompok dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih secara acak sebagai sampel penelitian. Setelah kelompok terpilih, seluruh anggota dalam kelompok tersebut dijadikan sampel penelitian..

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan instrumen GPAI (*Games Performance Assesment Instrument*) Oslin, Griffin, Mitchell (1998), Tujuannya untuk membantu para guru dalam mengobservasi dan mendata permainan sewaktu permainan berlangsung. dan instrumen SSIS (*Social Skills Improvement System*) Gresham & Elliott (2008) digunakan untuk mengukur keterampilan sosial individu berdasarkan beberapa aspek, yaitu komunikasi, kerja sama, asertivitas, tanggung jawab, empati, keterlibatan (*engagement*), dan pengendalian diri (*self-control*).

Analisis Data

Data penelitian berupa skor *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Tahap awal analisis dilakukan melalui uji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Jika data berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test*. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka digunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan keterampilan bermain bola dan keterampilan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini berdasarkan permasalahan yang telah di jelaskan sebelumnya dan dilakukan analisis data oleh peneliti. Data yang di analisis meliputi dua variabel yaitu TPSR+Fitnees Education (X), dan Keterampilan bermain sepakbola (Y1) Keterampilan sosial (Y2) berikut seluruh penguji yang di lakukan oleh peneliti secara sistematis

Tabel 1.1
analisis data deskriptif

Dimensi	Indikator	Mean	Standar Deviation
Kelompok eksperimen	Keterampilan bola pre	33.00	10.707
	Keterampilan bola post	89.80	15.986
	Keterampilan sosial pre	39.50	4.236
	Keterampilan sosial post	76.75	7.482
Kelompok kontrol	Keterampilan bola pre	33.00	18.544
	Keterampilan bola post	69.45	15.077
	Keterampilan sosial pre	43.55	3.546
	Keterampilan sosial post	70.15	4.804

Sumber: Hasil pengolahan SPSS 26 (2026)

Berdasarkan Tabel 1.1, kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai rata-rata keterampilan bermain sepak bola dari 33,00 (SD = 10,707) pada pretest menjadi 89,80 (SD = 15,986) pada posttest. Rata-rata keterampilan sosial juga meningkat dari 39,50 (SD = 4,236) menjadi 76,75 (SD = 7,482). Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata keterampilan bermain sepak bola meningkat dari 33,00 (SD = 18,544) menjadi 69,45 (SD = 15,077), sedangkan keterampilan sosial meningkat dari 43,55 (SD = 3,546) menjadi 70,15 (SD = 4,804).

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk yang dibantu oleh perangkat lunak SPSS 26. Uji Shapiro-Wilk digunakan ketika sampel berjumlah kurang dari 50, sedangkan jika sampel lebih dari 50, digunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Hasil Pengujian di tampilkan pada tabel 1.2

Tabel 1.2
Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Sig	Keterangan
Kel Eks KSB pre	0.01	Tidak
Kel Eks KSB post	0.01	Tidak
Kel eks KS pre	0.03	Tidak
Kel eks KS post	0.62	Normal
Kel kon KSB pre	0.01	Tidak

Kel kon KSB post	0.01	Tidak
Kel kon KS pre	0.19	Tidak
Kel kon KS post	0.194	Normal

Sumber: Hasil pengolahan SPSS 26 (2026)

Berdasarkan Tabel 1.2, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data keterampilan bermain sepak bola (KSB) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pretest maupun posttest, memiliki nilai signifikansi 0,01 sehingga tidak berdistribusi normal. Pada keterampilan sosial (KS), kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi 0,03 (pretest) sehingga tidak berdistribusi normal dan 0,62 (posttest) sehingga berdistribusi normal. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi 0,19 (pretest) dan 0,194 (posttest) sehingga berdistribusi normal. Dengan demikian, karena sebagian data tidak berdistribusi normal, analisis selanjutnya menggunakan uji nonparametrik.

Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa sebagian data penelitian memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga data tidak berdistribusi normal. Karena salah satu asumsi penggunaan uji parametrik tidak terpenuhi, maka analisis perbedaan antara skor pretest dan posttest dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test. Uji Wilcoxon dipilih karena sesuai untuk menguji perbedaan dua data berpasangan yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 1.3
Uji Wilcoxon

Variabel	Sig 2	Keterangan
KSB pre dan post	0.01	signifikan
KS pre dan post	0.01	signifikan
KSB kon pre dan post	0.01	signifikan
KS kon pre dan post	0.01	signifikan

Sumber: Hasil pengolahan SPSS 26 (2026)

Berdasarkan Tabel 1.3 hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi sebesar 0,01 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada keterampilan bermain sepak bola (KSB) dan keterampilan sosial (KS), baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Uji Mann-Whitney U

Berdasarkan hasil uji normalitas, sebagian data memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis menggunakan uji nonparametrik Mann-Whitney U untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1.4
Uji Mann-Whitney U

Variabel	Mann whitney u	Asymp sig 2	keterangan
Keterampilan sepakbola	87.000	0.01	signifikan
Keterampilan sosial	121.500	0.03	signifikan

Sumber: Hasil pengolahan SPSS 26 (2026)

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepak bola (KSB) memperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,01 ($< 0,05$) dan keterampilan sosial (KS) sebesar 0,03 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada kedua variabel tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada Tabel 1.2, sebagian data penelitian memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis menggunakan uji nonparametrik, yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk menguji perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok yang sama, serta *Mann-Whitney U Test* untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengaruh model pembelajaran TPSR terintegrasi *fitness education* terhadap keterampilan sepak bola dan keterampilan sosial

Hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 1.3 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,01 ($< 0,05$) pada seluruh variabel, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest keterampilan bermain sepak bola maupun keterampilan sosial kelompok eksperimen. Secara deskriptif (Tabel 1.1), rata-rata keterampilan bermain sepak bola kelompok eksperimen meningkat dari 33,00 menjadi 89,80, sedangkan keterampilan sosial meningkat dari 39,50 menjadi 76,75. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) terintegrasi *Fitness Education* memberikan pengaruh terhadap kedua variabel tersebut.

Peningkatan keterampilan bermain sepak bola sejalan dengan teori Sucipto dalam Sakti, (2018) bahwa keterampilan bermain tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *controlling*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*, tetapi juga oleh kemampuan bekerja sama, mengambil keputusan, dan memahami situasi permainan. Melalui model TPSR yang diintegrasikan dengan Fitness Education, siswa memperoleh kesempatan mengembangkan teknik sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani yang mendukung performa bermain.

Pada variabel keterampilan sosial, temuan ini mendukung pendapat Janice J. Beaty 1998 dalam Alfalathi, (2020) bahwa keterampilan sosial mencakup perilaku empati, kerja sama, kemurahan hati, dan saling membantu. Hasil ini juga sejalan dengan

teori Escartí dkk. dalam Caballero-Blanco et al. (2013) bahwa model TPSR dirancang untuk mengembangkan keterampilan pribadi dan sosial peserta didik melalui pengalaman belajar yang bermakna, serta pandangan Gallay dalam Escartí et al. (2010) bahwa inti model TPSR adalah mengembangkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain melalui nilai usaha, kemandirian, rasa hormat, empati, dan kepedulian sosial. Melalui lima level Hellison — *Respect for the Rights and Feelings of Others, Participation and Effort, Self-Direction, Helping Others and Leadership*, dan *Transfer Outside the Gym* — siswa secara bertahap diarahkan untuk meningkatkan partisipasi, mengendalikan perilaku, dan peduli terhadap orang lain, sehingga berdampak pula pada peningkatan keterampilan bermain sepak bola. Temuan ini konsisten dengan Purnomo et al. (2022) dan Aygun et al. (2024) yang menunjukkan pengaruh positif TPSR terhadap perkembangan sosial-emosional peserta didik dalam pendidikan jasmani.

Perbedaan hasil belajar keterampilan sepak bola, keterampilan sosial kelompok eksperimen TPSR terintegrasi *fitness education* dan kelompok kontrol konvensional

Hasil uji *Mann-Whitney U* pada Tabel 1.4 menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada keterampilan bermain sepak bola (Asymp. Sig. = 0,01) maupun keterampilan sosial (Asymp. Sig. = 0,03). Kelompok eksperimen memperoleh rata-rata posttest yang lebih tinggi pada kedua variabel (89,80 dan 76,75) dibandingkan kelompok kontrol (69,45 dan 70,15), menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan aspek sosial, aktivitas permainan, dan kebugaran jasmani lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional.

Temuan pada keterampilan bermain sepak bola dapat dijelaskan melalui konsep *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Menurut Saryono (2017) dalam Ravo et al. (2022), TGfU memperkenalkan olahraga melalui konsep dasar bermain sehingga pembelajaran tidak hanya berfokus pada latihan teknik, tetapi juga memberikan pengalaman bermain sesuai tahap perkembangan peserta didik. Setiaji, (2017) menambahkan bahwa TGfU bertujuan meningkatkan pemahaman permainan, keterlibatan siswa, aktivitas fisik, minat belajar, dan pengalaman belajar yang menyenangkan. Shalma Nastitie Irawan, (2019) menyatakan bahwa pemahaman taktik dalam TGfU diperkenalkan lebih dahulu sehingga siswa memahami mengapa dan kapan suatu keterampilan digunakan dalam konteks permainan — tercermin pada kelompok eksperimen yang mampu menerapkan teknik dasar secara tepat sesuai situasi permainan, melalui peningkatan aspek *decision making*, *skill execution*, dan *support*.

Pada keterampilan sosial, hasil ini didukung oleh Putranto (2019) yang menunjukkan bahwa model TPSR memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan keterampilan sosial dibandingkan pembelajaran konvensional, serta Nadia Dwi Ananda et al. (2025) yang menjelaskan bahwa penerapan TPSR mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi serta membangun hubungan sosial yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan temuan terdahulu, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran TPSR terintegrasi *Fitness Education* efektif digunakan dalam

pembelajaran sepak bola di sekolah dasar. Model ini tidak hanya meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial siswa melalui pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan berorientasi pada tanggung jawab pribadi maupun sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh model pembelajaran *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) terintegrasi *Fitness Education* terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola dan keterampilan sosial pada anak sekolah dasar, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran TPSR terintegrasi *Fitness Education* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan siswa. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, serta terdapat perbedaan peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan TPSR terintegrasi *Fitness Education* lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dan keterampilan sosial siswa. Peningkatan tersebut terjadi karena model TPSR tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan gerak, tetapi juga mengintegrasikan nilai tanggung jawab, kerja sama, disiplin, dan interaksi sosial dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, TPSR terintegrasi *Fitness Education* dapat menjadi alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang mendukung perkembangan kemampuan olahraga sekaligus aspek sosial siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfalathi, S. A. (2020). *KETERAMPILAN SOSIAL SISWA SMP NEGERI 27 BEKASI*. 3(1).
- Aygun, Y., Boke, H., Yagin, F. H., Tufekci, S., Murathan, T., & Gencay, E. (2024). *Emotional and Social Outcomes of the Teaching Personal and Social Responsibility Model in Physical Education : A Systematic*. 1–15.
- Caballero-Blanco, P., Delgado-Noguera, M. Á., & Escartí-Carbonell, A. (2013). Analysis of teaching personal and social responsibility model-based programmes applied in USA and Spain. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2 SUPPL), 427–441. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.82.10>
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., & Llopis, R. (2010). Implementation of the personal and social responsibility model to improve self-efficacy during physical education classes for primary school children. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 387–402.
- Hendra, A., Rahmad, A., Gizi, J., Kesehatan, P., Aceh, K., Terpadu, K., & Aceh, P. (2019). *Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh*. 67–76.
- Iii, B. A. B., Metode, A., & Penelitian, D. (2017). *Ali Budiman, 2017 PENINGKATAN PERILAKU RESPEK DAN REGULASI DIRI SISWA MELALUI MODEL TPSR*

- (TEACHING PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY) DALAM PENDIDIKAN JASMANI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
- Keperawatan, J., Nightingale, F., & Children, A. (2024). *The Relationship Between Levels of Junk Food Consumption and Obesity in School-*. 7(1), 191–196. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.169>
- Nadia Dwi Ananda, P., Dasar, S., & Ilmu, F. (n.d.). *DIDIK MELALUI PENDEKATAN TEACHING PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY (TPSR) DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SEKOLAH DASAR*. 45–72.
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan*, 1–10.
- Nuraida, E., Milyartini, R., Pendidikan, D., Musik, S., & Indonesia, U. P. (n.d.). *MELALUI KEGIATAN BERMAIN ANGKLUNG (Penelitian Tindakan Kelas di TK Laboratorium Percontohan Universitas Pendidikan Indonesia)*. 1.
- Nurishlah, L., Samadi, M. R., & Nurlaila, A. (2024). *Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar*. 2, 18–27.
- Pendekatan, P., Dalam, T., & Bola, P. (2019). *JUARA : Jurnal Olahraga*. 4(2).
- Purnomo, C., Heynoek, F. P., & Kurniawan, R. (2022). Pengembangan perangkat pembelajaran berbasis keterampilan sosial menggunakan teaching personal and social responsibility pada materi kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 128–143. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.48447>
- Putranto, & 2019, P. (2019). *PENGARUH MODEL TEACHING PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY (TPSR) DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN SOSIAL SISWA*. 2019.
- Qi, X., Locke, J., & Rehman, S. (2019). *Childhood and Adolescent Obesity in the United States : A Public Health Concern*. <https://doi.org/10.1177/2333794X19891305>
- Rachman, T. (2018). Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran Roll Depan Melalui Model Pembelajaran.Tgfu (Teaching.Games.for.Understanding). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Ravo, 2022 B. (2022). *B Ravo ' S Teaching Games for Understanding (Tgfu) Untuk*. 10, 54–63.
- Sakti, K. B. (2018). *ANALISIS KETERAMPILAN DASAR SEPAK BOLA PEMAIN KLUB BIMA SAKTI*. 3(3).
- sari 2021. (2024). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS 11 SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA*. https://eprints.uny.ac.id/86403/1/fulltext_majid_ahmad_21601241015.pdf
- Setiaji, J. (2017). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Direct Instruction (Di) Dan Teaching Game for Understanding (Tgfu) Terhadap Hasil Bermain Bola Basket Ditinjau Dari Minat Siswa. *Media Ilmu Keolahrgaan Indonesia*, 6(1), 21–27.
- Shalma Nastitie Irawan. (2019). *PENERAPAN MODEL TGFU DAN TPSR DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLABASKET Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 9–20.